2.041 Nátierka šošovicová s jogurtom
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
šošovica	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,65	0,65
maslo	1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50	1,80	1,80
cibuľa	0,25	0,21	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,35
cesnak	0,05	0,04	0,06	0,05	0,07	0,06	0,10	0,09
jogurt biely	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
soľ	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Šošovicu preberieme, umyjeme a vsypeme do vriacej vody uvariť. Uvarenú rozmixujeme, pridáme do vymiešaného masla s jogurtom a očistenou na jemno pokrájanou cibuľou. Dochutíme očisteným, prelisovaným cesnakom a soľou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	362	87	0,89	8,3	0,0	2,1	0,4	7,2	0,3	0,051	0,0	0,0	0,4	0,0
B	472	113	1,18	10,8	0,0	2,7	0,5	9,4	0,4	0,067	0,0	0,0	0,5	0,0
C	551	132	1,47	12,5	0,0	3,4	0,6	11,9	0,5	0,077	0,0	0,0	0,6	0,0
D	671	161	1,91	15,0	0,0	4,4	0,8	15,4	0,7	0,093	0,0	0,0	0,8	0,0